

## ☐ Omelete Cremosa com Toque Agridoce de Morango e Mostarda

*Uma receita que celebra a harmonia entre seus ingredientes, trazendo um sabor surpreendente!*

### ☐ Ingredientes Identificados:

- Leite - fresco
- Ovo - fresco
- Queijo ralado - tipo parmesão ou similar
- Cebola - roxa ou branca
- Geleia de morango - com ou sem pedaços
- Mostarda - amarela ou dijon

☐ *Combinação perfeita para uma receita deliciosa!*

### ☐ Ingredientes da Receita (para 1 pessoa):

---

- 2 ovos grandes
- 2 colheres de sopa de leite
- 2 colheres de sopa de queijo ralado
- 1/4 de cebola pequena, picada finamente
- 1 colher de sopa de geleia de morango
- 1 colher de chá de mostarda
- Sal a gosto
- Pimenta do reino moída na hora a gosto
- 1 colher de chá de azeite ou manteiga para refogar e untar

☐ *Adicione alguns básicos da despensa quando necessário para realçar os sabores!*

### ☐☐ Modo de Preparo:

---

**Prepare a Cebola:** Comece descascando e picando a cebola bem fininha. Em uma frigideira pequena, aqueça um fio de azeite ou manteiga em fogo médio. Adicione a cebola picada e refogue por cerca de 3

a 5 minutos, até que fique macia e translúcida. Reserve em um prato.

**Prepare o Molho Agridoce:** Em uma tigelinha, misture a geleia de morango com a mostarda. Mexa bem até obter uma mistura homogênea. Se desejar um molho um pouco mais líquido, pode adicionar 1 colher de chá de água e misturar novamente. Reserve.

**Prepare a Mistura da Omelete:** Em uma tigela média, quebre os ovos e adicione o leite, o queijo ralado, sal e pimenta do reino a gosto. Use um garfo ou um fouet (batedor de arame) para bater bem, até que as gemas e as claras estejam completamente incorporadas e a mistura esteja levemente espumosa.

**Cozinhe a Omelete:** Use a mesma frigideira onde refogou a cebola (se for antiaderente e estiver limpa, caso contrário, use outra). Aqueça um pouco mais de azeite ou manteiga em fogo médio. Quando estiver quente, despeje a mistura dos ovos.

**Adicione a Cebola:** Assim que a omelete começar a firmar nas bordas, mas ainda estiver úmida no centro, espalhe a cebola refogada por cima de uma das metades da omelete.

**Finalize a Omelete:** Com a ajuda de uma espátula, dobre a outra metade da omelete sobre a parte com a cebola. Deixe cozinhar por mais 1 a 2 minutos, ou até atingir o ponto de cozimento desejado (o centro deve estar macio, mas não cru).

**Sirva:** Deslize a omelete para um prato e sirva imediatamente, acompanhada do molho agridoce de morango e mostarda que você preparou.

## ☐ Tempo de Preparo

Até 30 minutos

## ☐ Rendimento

Serve 1 pessoa

## ☐ Equipamentos

Você vai usar: Fogão (principalmente), Frigideira antiaderente, Tigelas, Garfo/Fouet, Espátula. Você também tem disponível Forno a gás e Airfryer, que não serão utilizados nesta receita, mas são ótimos para outras preparações!

## ⚠ Observações

Esta receita é adequada para suas restrições: Nenhuma. Contém ovos e laticínios (queijo e leite).

## ☐ Sugestões de Substituições Inteligentes

Se não tiver queijo ralado, pode usar queijo fatiado picado ou até mesmo um queijo cremoso (como cream cheese ou requeijão) no recheio da omelete.

Para uma versão mais leve, use leite desnatado e cozinhe a omelete com spray de cozinha ou uma quantidade mínima de azeite.

Para intensificar o sabor da omelete, adicione ervas frescas picadas como salsinha, cebolinha ou

orégano seco à mistura de ovos.

No molho, se a geleia de morango estiver muito doce, umas gotas de vinagre balsâmico podem ajudar a equilibrar o sabor e adicionar mais complexidade.

□ *Dica do Chef:* Para uma omelete ainda mais cremosa e fofo, não cozinhe demais! O centro deve estar úmido e macio. E o molho agridoce pode ser adaptado ao seu paladar: se preferir mais picante, adicione uma pitada de pimenta caiena à mostarda!